



## Jak powiedzieć osobie bliskiej o tym, **że mam dług?**



Osobami bliskimi mogą być dla Ciebie dzieci, żona, mąż, przyjaciel lub ktoś, kto po prostu jest dla Ciebie ważny. Zdarza się, że w takiej relacji jest Ci po prostu głupio przyznać się komuś, że jesteś zadłużony. Jeżeli jest to osoba, z którą masz wspólny budżet domowy, to możesz czuć dużą odpowiedzialność i równocześnie mieć poczucie winy z powodu długów.

Jedno jest pewne – nie masz wpływu na to, co było, ale masz wpływ na to, co będzie!

Warto podejść do rozmowy z bliską osobą właśnie z takim nastawieniem. Ta wymiana zdań może być dla Ciebie trudna, ale im dłużej będziesz ją odwlekać, tym trudniej będzie

Ci porozmawiać. Odsuwanie tego w czasie daje chwilową ulgę, ale powoduje większy stres w momencie, gdy cała sprawa się wyda lub gdy nie będziesz miał/nie będziesz miała innego wyjścia. Co robić?

Zalecamy znalezienie takiej chwili w ciągu dnia, kiedy będziecie mogli spokojnie porozmawiać.

### Rozmowę możesz zacząć tak:

„Chcę z tobą porozmawiać o czymś, co jest dla mnie bardzo trudne...”  
 „Bardzo mi zależy na tym, abyś mnie wysłuchał/wysłuchała, bo chcę ci powiedzieć coś, co jest dla mnie bardzo trudne...”  
 „Nie jest dla mnie łatwe rozmawianie o tym, ale wierzę, że to nam/mi pomoże...”

### Następnie wyjaśnij, z czym się mierzysz:

„Potrzebowałem/potrzebowałam pieniędzy na... (tu wymień dowolny cel) i wzięłem/wzięłam kredyt. Nie udało mi się go jednak spłacić...”  
 „W związku z tym, że nie udało mi się spłacić kredytu na... (tu wymień dowolny cel), wzięłem/wzięłam następny i teraz zależy mi, żeby jak najszybciej spłacić całą sumę...”

### Poproś o wsparcie:

„Ponieważ to wszystko jest dla mnie bardzo trudne, proszę cię o wsparcie, będzie mi po prostu łatwiej przez to przejść...”  
 „Z twoim wsparciem będzie mi dużo łatwiej nie załamywać się i robić wszystko, aby spłacić zobowiązania...”  
 „Rozumiem, że możesz być na mnie zły/zła/mieć do mnie żal, ale nie zmienię już tego, co się stało. Mogę tylko skupić się na jak najszybszym spłaceniu zobowiązań...”